

夫妻保健养生大全

FUQIBAOJIAN YANGSHENGDAQUAN



新疆科技卫生出版社(K)

编著者 李慰玕
医学博士
同济医科大学附属协和医院妇产科教授
中华医学会湖北分会围产医学学会主任委员
罗丽兰
教 授
中华医学会常务理事
中华医学会湖北分会妇产科学会主任委员
同济医科大学附属同济医院前院长

内 容 提 要

1+1>2,男人与女人一经结合,便组成一个丰富的世界。为了这个世界的美满,我们邀请了几百位专家咨询。这其中有性学专家、泌尿科专家、妇产科专家、性病科专家、名老中医、心理学家、行为专家,乃至大气功师。咨询结果就是这本书——关于夫妻生活的福音。

这本书从两性结合角度探讨了性心理、性生理、性技巧、性活动、性健康问题,所列问题,源于实际,纵贯人生,包容古今中外卓见,罗致房中巧技秘方。全书采用问答方式,通俗易懂,实践性强。有关养生之道题解,堪称科学、细致、全面、完备。

性爱是夫妻生活主要内容,此书当为性爱宝典,家庭必备。

前 言

这本书不仅仅是我们两个教授的成果，也是众多医学工作者的心血结晶。编写这本书的初衷乃在指导健康的夫妻生活。日常医务活动中，我们每天接待大量的男女，他们垂询种种有关性功能、性生活、性障碍、性疾病等问题。面对他们的焦虑、困惑乃至痛苦，我们就想，应该有一本严谨的科学的有关读物面世，给他们以人生帮助。由此出发，我们进行了认真的编写。整体注重了立意创新，将养生和性联系起来，将性事放在应有的科学位置上。

食和性无疑是关系人类的两大要事，自古有“食色性也”之说。不能设想不涉及吃的养生术，也不能设想不涉及性的养生术。因此，增强人类健康，丰富人类生活，提高人生质量，应该研究性。正是由此出发，50年代，周总理就指示要研究性问题，开展性教育（包括青少年的性教育）。长期不言性或把性看成秽事是不正常的。人的性器官、性功能、性欲望、性生活是一种客观的物质存在，作为唯物主义者，承认并正视才是科学态度。

从另一角度说，对养生与性的综合研究，也是继承中外文化遗产的一个重要方面。中华民族在漫长的成长过程中，留下了无数这种研究的典籍，散见于《黄帝内经》、《本草纲目》等医学经典，也集中于《玄女真经》、《玉房秘诀》等专著。可以这样说，中华民族繁荣为今日之泱泱大族，与这种生息养育的研究是分不开的。发掘这些成果，科学地予以归纳，撮其要点运用于今，指导今世的男女，

也是我们贯彻“古为今用，洋为中用”方针不可推卸的责任。

应该说，这本书在以上两方面是做了努力的。我们力求周全考虑，细致剖析。在纵向，顾及了人生各阶段，根据青年、中年、老年各阶段特点有针对性地提出问题进行解答。在横向，涉及到与夫妻生活有关的各学科，如心理学、生理学、行为学、病理学、保健学等等。有些问题的题解运用了当今最新科研成果，如生殖系统的保养机制、若干强身补肾的药方、若干壮体的锻炼方法。解答时又充分注意了言之有理，论之有据，举凡观点列出、药物推荐、方法介绍，处处渗入良苦用心。这本书采用问答式结构，主要是顾及普通读者，增强针对性、通俗性、指导性、实践性。这样的结构方式更易为普通读者接受。

作为一个医学工作者，我们希望有更多将医学知识用科普形式传播的书籍问世。

是为前言，并将此书奉献给改革开放时代创造新生活的男女，建设幸福美满家庭的夫妻。

教授 博士医生 李慰玠
罗丽兰

1995年7月4日

目 录

一 人性篇——夫妻生活是免不了的

- 1 人为什么要结婚? (1)
- 2 结婚的生理基础是什么? (2)
- 3 男子什么时候成熟? (3)
- 4 女子什么时候成熟? (3)
- 5 男子性器官和功能有哪些? (3)
- 6 女子性器官和功能有哪些? (7)
- 7 男子的第二性征是什么? (10)
- 8 女子的第二性征是什么? (10)
- 9 小男孩阴茎经常勃起是否早熟? (10)
- 10 女孩乳房大小与性早熟有关系吗? (10)
- 11 为什么异性男女要倾慕相亲? (11)
- 12 什么是性觉醒期? 有什么征状? (12)
- 13 什么是性饥渴期? 有什么征状? (12)
- 14 性幻想下流吗? (13)
- 15 如何看手淫? (13)
- 16 青春期手淫会造成性无能吗? (14)
- 17 性压抑会致病吗? (14)

18	怎样疏导性幻想？	(15)
19	如何治手淫？	(15)
20	青少年能否读关于性的读物？	(15)
21	单相思是青春病吗？	(16)
22	如何对待初潮？	(17)
23	遗精作何治理？	(17)
24	成熟男女怎样做到性生理卫生？	(18)
25	成熟男女怎样做到性心理卫生？	(19)
26	打一辈子单身行吗？	(20)
27	如何看待流行的单身贵族？	(20)
28	单身会不会造成身心变态？	(21)
29	“只恋爱，不结婚”可取吗？	(21)
30	柏拉图式的精神恋爱可行吗？	(21)
31	同性能婚爱吗？	(22)
32	为什么正常性生活有利女性健康？	(23)
33	为什么正常性生活有利男性健康？	(23)
34	彼此相爱必然性交吗？	(24)
35	有性关系就有爱情吗？	(24)
36	性是唯一的吗？	(24)
37	婚姻是爱情的坟墓吗？	(25)
38	结婚要有哪些思想、物质准备？	(26)
39	婚姻对养生有何重要意义？	(27)
40	男女谁更容易堕入爱河？	(30)

二 青春篇——人性困惑期的题解

41	男女谁更看重对方外貌？	(32)
42	女性喜欢怎样的男性？	(33)
43	什么样的男性不宜喜爱？	(33)

44	男性喜欢怎样的姑娘？	(34)
45	男女有什么行为差别？	(35)
46	如何体现女性美？	(36)
47	女性怎样做到“秀外慧中”？	(37)
48	怎样的乳房健美？	(37)
49	按摩能健美乳房吗？如何做？	(38)
50	乳房病变怎样自我检查？	(40)
51	束腰可取吗？	(41)
52	少女适不适合用腹带？	(41)
53	少女穿紧身裤好吗？	(42)
54	两侧乳房大小不一、有肿块、水肿是否性畸形？	(43)
55	少女患阴道炎是性器官有问题吗？	(43)
56	月经不正常不能结婚吗？	(44)
57	小伙子个子矮怎么办？	(45)
58	个子大小与性能力成比例吗？	(45)
59	目前的“人体增高”药物和器械有用吗？	(46)
60	什么是隐睾？可以治疗和结婚吗？	(46)
61	只有一个睾丸能结婚吗？	(47)
62	包皮过长能婚育吗？如何治？	(48)
63	阴茎短小能婚育吗？	(48)
64	处女膜闭锁怎么办？	(49)
65	阴道畸形能婚育吗？	(50)
66	有心脏病的人能结婚吗？	(51)
67	有“乙肝”的人可以结婚吗？	(51)
68	什么是阴阳人？	(52)
69	“阴阳人”怎样变为正常人？	(53)
70	月经不调如何处理？	(53)
71	青春期锻炼有何意义？	(53)

72	怎样进行女性形体锻炼？	(54)
73	女性性能力锻炼有必要吗？	(57)
74	女性性能力锻炼有哪些方法？	(58)
75	男性性能力锻炼有哪些方法？	(58)

三 求偶篇——找一份温馨的和谐

76	怎样寻求你的“缘份”？	(59)
77	体味能促进两性亲近吗？	(60)
78	女性如何吸引异性？	(61)
79	“门户不当”的求偶可行吗？	(62)
80	怎样过恋爱的几个“第一关”？	(62)
81	初次跳舞应注意什么？	(63)
82	谈恋爱要禁忌哪些？	(64)
83	多人追求怎么办？	(64)
84	喜欢是否是爱？	(65)
85	交往不久对方举止亲昵是不正经吗？	(66)
86	交往中对方感情冲动是下流吗？	(66)
87	如何对待对方的亲昵举止？	(67)
88	如何对待对方的感情冲动？	(67)
89	为什么男子总想突破“最后防线”？	(68)
90	婚前性行为有哪些后果？	(68)
91	失身女性是否有心理弱点？	(68)
92	允许多角恋爱吗？	(69)
93	允许爱情竞争吗？	(70)
94	允许试婚吗？	(70)
95	如何看待贞操？	(71)
96	长蝴蝶斑不是处女吗？	(73)
97	处女膜破损不是处女吗？	(73)

98	有没有处女膜再生手术？	(74)
99	未婚先孕怎么办？	(75)
100	人工流产有哪些方法？	(75)
101	人工流产后要注意什么？	(76)
102	恋爱时间过长有没有坏处？	(76)
103	近亲结婚有什么危害？	(77)
104	哪些情况法定禁婚？	(78)
105	婚前为什么应做婚前检查？	(78)
106	怎样办理结婚登记？	(79)
107	婚前进行性咨询和学习性知识恰当吗？	(80)

四 蜜月篇——痛饮爱泉的技巧

108	季节与性生活有关系吗？	(82)
109	选什么样的日子结婚好？	(83)
110	性欲是怎么回事？	(84)
111	性爱的特点是什么？	(85)
112	性感应由哪些东西引起？	(86)
113	如何克服性抑制？	(87)
114	男女性差异有哪些？	(88)
115	青年男性性能力有多大？	(90)
116	青年女性性能力有多大？	(90)
117	男人有没有多重性高潮？	(91)
118	一天中什么时候做爱好？	(91)
119	性交前应做哪些准备工作？	(92)
120	“第一次”为什么要温柔？	(93)
121	“第一次”女方要注意什么？	(93)
122	“第一次”女方一定出血吗？	(94)
123	“第一次”“撞红”怎么办？	(94)

124	“第一次”男方不行是阳痿吗？	(94)
125	“第一次”可以反复性交吗？	(95)
126	如何破译女性的性信号？	(96)
127	世界上最美好的事是性交吗？	(96)
128	什么是性前戏？	(96)
129	性前戏有哪些方法？	(97)
130	性前戏多长时间为好？	(98)
131	性交谁主动好？	(99)
132	性敏感区在哪些地方？	(99)
133	哪些穴位易引起性兴奋？	(100)
134	怎样判断女方性兴奋了？	(101)
135	怎样判断男方性兴奋了？	(101)
136	女性性反应周期有哪些？	(101)
137	男性性反应周期有哪些？	(103)
138	什么是性爱的快感阶段？	(104)
139	什么是性爱的高潮阶段？	(105)
140	什么是性爱的延绵阶段？	(106)
141	女人有多次性高潮吗？男人有没有？	(107)
142	性交可不可以有多种姿势？	(108)
143	他要求变花样是下流吗？	(108)
144	不同体型的人选什么姿势性交为宜？	(108)
145	不同体能的人选什么姿势性交为宜？	(110)
146	在水里做爱对身体有害吗？	(112)
147	性交是否有频率变化？	(112)
148	性交时间一般多长？能否中途休息？	(113)
149	何为早泄？第一次射精过快是早泄吗？	(113)
150	女子经期中有性欲吗？经期性交如何？	(113)
151	新婚包皮嵌顿怎么办？	(113)

152	新婚阴茎折断怎么办？	(114)
153	新婚为什么会有阴道痉挛？如何处理？	(115)
154	新婚为什么会有性昏厥和暴脱？怎么防范？	(115)
155	什么是“精液过敏症”？可治吗？	(116)
156	新婚能以酒助“性”吗？	(117)
157	蜜月期为什么容易感染疾病？	(117)
158	怎样防止蜜月病？	(118)
159	女性如何进行性健康护理？	(119)
160	新郎要不要洗下身？	(119)
161	用灌水器冲洗阴道好不好？	(120)
162	怎样安排旅行结婚？	(120)
163	旅行结婚要注意什么？	(121)

五 障碍篇——共渡难关的秘诀

164	为什么说女性性器官是多灾多难的器官？	(123)
165	性交疼痛原因是什么？如何治？	(124)
166	女人性交出血症是怎么回事？如何治？	(125)
167	男人精液带血是什么原因？	(125)
168	一到性高潮就感排尿是怎么回事？如何克服？	(126)
169	性交时，有时痛有时舒服是什么原因？	(126)
170	性交痛是不是阴道口窄？怎么治？	(127)
171	性交后经常有液体从阴道口流出正常吗？	(127)
172	为什么有人性交中发生高血压？	(127)
173	为什么有人性交发头痛症？如何治？	(128)
174	阳痿是怎么回事？	(129)
175	阳痿应求医吗？	(130)
176	阳痿有哪些治疗方法？	(130)
177	阳痿有哪些体育疗法？	(131)

178	阳痿有哪些中药疗法?	(132)
179	性激素能增强性欲吗?	(132)
180	治阳痿有哪些饮食食谱?	(133)
181	为什么说妻子是治阳痿的最好医生?	(135)
182	妻子该怎样对待患阳痿的丈夫?	(136)
183	何为早泄?	(136)
184	克服早泄的要旨是心情安定吗?	(136)
185	治早泄的药物有哪些?	(137)
186	什么是治早泄的间断性交法?	(137)
187	有没有治早泄的性交“临床”手段?	(138)
188	什么是性冷淡?	(139)
189	性冷淡由哪些原因形成?	(139)
190	性冷淡与快感缺乏是一码事吗?	(139)
191	如何从心理诱发爱人的性暖意?	(140)
192	妻子应不应该主动进行性挑逗?	(141)
193	妻子的睡衣应不应该讲究?	(141)
194	妻子睡觉前应化妆吗?	(142)
195	如何从生理上燃起爱人的性欲?	(142)
196	女子性交中需要用手淫帮助达到高潮正常吗?	(143)
197	女性性冷淡有哪些食疗方法?	(143)
198	什么是混合性性障碍? 如何治?	(144)
199	哪些脑病会引起性异常?	(145)
200	糖尿病能导致性无能吗?	(146)
201	甲状腺手术为什么影响性生活?	(147)
202	乳房切除会削弱性功能吗?	(147)
203	什么是性不足?	(148)
204	性不满足日常有哪些现象?	(148)
205	为什么小两口“炕头吵架炕尾和好”?	(149)

206	为何有些争争吵吵的夫妻性事更频繁？	(149)
207	什么是性变态？	(150)
208	是否提倡肛交？	(151)
209	要求边看边做爱是不是性变态？	(152)
210	性变态与性亢奋有哪些不同？	(152)
211	性反映迟钝是怎么回事？	(152)
212	子宫颈癌治愈后性生活受影响吗？	(153)
213	假女性怎么办？如何治隐性阴茎？	(154)
214	何为石女？	(154)
215	假男子怎么办？如何治阴蒂肥大或宫颈外垂？	(154)
216	阴蒂粘连为什么会造成性冷淡？	(154)
217	如何治阴蒂粘连？	(155)
218	治疗性障碍有哪五大手段？	(155)
219	什么是“八益法”？	(156)
220	什么是“七损法”？	(157)
221	运动脚趾能提高性能力吗？	(159)
222	男子进行不射精的“触而不泄”性交能健体吗？ 如何控制射精？	(159)
223	节制房事能强肾健体吗？	(160)
224	男子固精益肾有哪些锻炼方法？	(160)
225	怎样通过按摩壮阳？	(162)
226	针灸可治阳痿吗？如何治？	(163)
227	“铁裆功”怎么回事？有利壮阳吗？	(164)
228	女性滋阴有哪些食物？	(165)
229	女性滋阴应怎样按摩？	(166)
230	女性如何经常自我检查性病变？	(166)
231	女性伪装性高潮好吗？	(168)

六 生育篇——同结硕果的要领

232	怀孕需要哪些基本条件？	(170)
233	新婚“坐床喜”好吗？	(171)
234	什么是怀孕的最佳年龄？	(171)
235	什么是怀孕的最佳季节？	(172)
236	什么是最佳受孕时间？哪些情况下不宜受孕？	(172)
237	受孕前为什么要加强营养？	(173)
238	受孕前后为什么要控制烟酒？	(174)
239	受孕前应做哪些准备？	(175)
240	怎样的性交姿势有利受孕？	(175)
241	受孕后应注意什么？	(176)
242	新生命怎样诞生的？	(176)
243	什么是优生？为什么要优生？	(177)
244	优生要注意哪些问题？	(177)
245	优生措施有哪些？	(178)
246	生男生女是什么决定的？	(179)
247	频繁性交能提高受孕率吗？	(180)
248	结婚多久不生孩子才算不孕症？	(181)
249	不孕症与不育症有何区别？	(181)
250	不孕是否都由女方引起？	(182)
251	不孕症分哪几种类型？	(183)
252	男性不育症有哪些原因？	(183)
253	男性不育症需作哪些检查？	(184)
254	女性不孕症有哪些原因？	(185)
255	女性不孕症要作哪些检查？	(185)
256	哪些原因可造成男女双方不育？	(186)
257	精神因素为什么会导致不孕？	(186)

258	男女有哪些性功能障碍影响生育？	(187)
259	自然流产后还能怀孕吗？	(188)
260	第一胎人工流产可引起不孕吗？	(188)
261	为什么要防止遗传病？	(189)
262	患哪些遗传病的人不能生育？	(190)
263	为什么有些遗传病传男不传女？	(191)
264	色盲会遗传吗？	(192)
265	近视会遗传吗？	(193)
266	“豁嘴”会遗传吗？	(194)
267	精神病人可以生育吗？	(195)
268	心脏病妇女能生孩子吗？	(196)
269	为什么高龄孕妇易生怪胎、蠢儿？	(197)
270	怎样知道自己怀孕了？	(198)
271	怀孕饮食应注意摄取哪些营养？	(198)
272	孕妇起居应注意什么？	(200)
273	孕妇穿衣应注意什么？	(201)
274	孕妇采用何种睡姿为好？	(202)
275	孕期能否过性生活？	(203)
276	妊娠期怎样护理乳头？	(203)
277	妊娠期要忌哪些食物？	(204)
278	妊娠期为什么要慎重用药？	(205)
279	妊娠期哪些药物会导致胎儿畸形？	(206)
280	妊娠期能服中药吗？	(207)
281	怎样听胎音和测胎动？	(208)
282	刺激乳房能改善过期妊娠吗？	(210)
283	孕妇哪几种情况出现见红？	(210)
284	孕妇阴道流血怎么办？	(212)
285	胎位不正怎么办？	(213)

286	安胎有哪些食疗方？	(213)
287	孕妇不适有哪些食疗方？	(214)
288	妊娠浮肿有哪些食疗方？	(215)
289	妊娠恶阻有哪些食疗方？	(216)
290	先兆流产有哪些食疗方？	(216)
291	预防难产胞衣不下有哪些食疗方？	(217)
292	如何预防早产？	(217)
293	过了预产期不生产怎么办？	(218)
294	产后护理有哪些要求？	(219)
295	产后恶露怎么干净？	(220)
296	产后外阴和会阴有哪些变化？	(220)
297	产后容易感染哪些疾病？	(221)
298	如何发奶？	(222)
299	坐月子期间能否洗澡？	(223)
300	产妇能看电视吗？	(224)
301	产妇可吹电扇吗？	(224)
302	哪些孕妇不宜喂奶？	(225)
303	怎样消除产后焦虑症？	(226)
304	产后如何恢复形体美？	(227)
305	产妇怎样做乳房按摩？	(228)
306	怎样预防产后发胖？	(228)
307	哺育期不来月经正常吗？	(229)
308	产后多久能过性生活？	(230)
309	哺乳期应否避孕？如何避孕？	(230)
310	产后上环出血过多怎么办？	(231)

七 中年篇——危险年龄的对策

311	为什么说中年是婚姻的危险期？	(233)
-----	----------------------	-------